

Die Praktiken zum Zeitpunkt des Todes

Phowa: Die Übertragung des Bewusstseins

Nun, da mir der Bardo des Todes dämmert, will ich alles Greifen, Sehnen und Anhaften aufgeben, will unabgelenkt in das klare Gewahrsein der Lehren eintreten und mein Bewusstsein in den Raum des ungeborenen Rigpa ausschleudern. Nun, da ich diesen aus Fleisch und Blut zusammengefügteten Körper verlasse, will ich ihn als vorübergehende Illusion erkennen.

«Das Bewusstsein in den Raum des ungeborenen Rigpa ausschleudern» bezieht sich auf die Übertragung des Bewusstseins in der Phowa-Praxis. Sie ist die gebräuchlichste Übung für den Zeitpunkt des Todes und die spezielle Anweisung der entsprechenden Bardo-Lehren. Phowa ist sowohl eine Yoga- als auch eine Meditationspraxis und wird seit Jahrhunderten angewendet, um Menschen zu helfen, sich auf den Tod vorzubereiten.

Im Prinzip geht es darum, dass der Praktizierende im Augenblick des Todes sein Bewusstsein ausschleudert und es mit dem Weisheitsgeist von Buddha verschmelzen lässt. Die Praxis kann vom Sterbenden selbst oder aber vom Meister oder einem qualifizierten Praktizierenden für den Sterbenden ausgeführt werden.

Es gibt viele Ebenen von Phowa, die den jeweiligen Fähigkeiten, Erfahrungen und dem jeweiligen Schulungsstand der verschiedenen Menschen entsprechen. Aber das wohl am häufigsten geübte Phowa ist das sogenannte «Phowa der dreifachen Erkenntnis», in dem wir unseren Zentral-Kanal als den Pfad, unser Bewusstsein als den Reisenden, und einen Buddha-Bereich als das Ziel erkennen.

Gewöhnliche Tibeter, die Beruf und Familie haben, sind natürlich nicht in der Lage, ihr ganzes Leben dem Studium und der Praxis zu widmen, und dennoch begegnen sie den Lehren mit tiefem Glauben und Vertrauen. Wenn ihre Kinder erwachsen sind und sie sich dem Ende ihres Lebens nähern – in der Zeit also, die wir im Westen «Ruhestand» nennen – gehen Tibeter oft auf Pilgerfahrt oder suchen Meister auf und konzentrieren sich auf die spirituelle Praxis. Dann unterziehen sie sich häufig auch einer Phowa-Schulung, um sich auf den Tod vorzubereiten. Phowa wird in den Lehren oft als eine Methode beschrieben, die es ermöglicht, ohne die Erfahrung von lebenslanger Meditationspraxis die Erleuchtung zu erlangen.

Die zentrale Gestalt, die in der Phowa-Praxis angerufen wird, ist Buddha Amitabha, der Buddha des grenzenlosen Lichts. Amitabha ist bei den einfachen Menschen in Japan, China, aber auch in Tibet und anderen Himalaya-Ländern sehr populär. Er ist der Urbuddha der Lotos- oder Padma-Familie, jener Buddha-Familie also, der wir Menschen

zugeordnet werden; er symbolisiert unsere reine Natur und steht für die Verwandlung der vorherrschenden Emotion des Menschenbereichs – Begierde. Auf einer tieferen Ebene ist Buddha Amitabha die grenzenlose lichte Natur unseres eigenen Geistes. Im Tode wird die wahre Natur des Geistes im Augenblick des Aufscheinens der Grund-Lichtheit manifest, aber nicht jeder von uns wird bis dahin die nötige Vertrautheit mit dieser Lichtheit entwickelt haben, um sie auch erkennen zu können. Wie geschickt und mitfühlend ist es da doch von den Buddhas, dass sie uns für diesen Fall eine Methode gegeben haben: die Verkörperung ebendieser Licht-Natur in der strahlenden Gestalt Amitabhas anzurufen!

Es wäre an dieser Stelle nicht angebracht, auf die Einzelheiten der traditionellen Phowa-Praxis näher einzugehen, da sie immer und unter allen Umständen unter der Leitung eines qualifizierten Meisters geübt werden muss. Man sollte niemals versuchen, diese Praxis allein, ohne die entsprechende Anleitung, auszuprobieren.

Die Lehren erklären, dass unser Bewusstsein an einen «Wind» gebunden ist und daher im Tod eine Öffnung braucht, um den Körper verlassen zu können. Dies kann durch irgendeine der neun Körperöffnungen geschehen. Der Weg, den das Bewusstsein nimmt, bestimmt den Existenzbereich unserer zukünftigen Wiedergeburt. Wenn es den Körper am Scheitelpunkt durch die Öffnung in der Fontanelle verlässt, werden wir so heißt es – in einem Reinen Land wiedergeboren, wo wir direkt zur Erleuchtung fortschreiten.

Es muss noch einmal betont werden, dass diese Übung nur unter Aufsicht eines qualifizierten Meisters ausgeführt werden kann, der den Segen hat, die entsprechende Übertragung geben zu können. Um die Praxis des Phowa erfolgreich durchzuführen, ist weder umfassendes intellektuelles Wissen noch tiefe Verwirklichung erforderlich, nur Hingabe, Mitgefühl, einsgerichtete Visualisierung und ein tiefempfundenes Gefühl der Präsenz von Buddha Amitabha. Der Schüler erhält die Anweisungen und übt entsprechend, bis sich Zeichen des Erfolgs einstellen. Zu diesen Zeichen gehören: Juckreiz auf dem Scheitelpunkt des Kopfes, Kopfschmerzen, das Austreten einer klaren Flüssigkeit, eine Schwellung oder sogar eine kleine Öffnung im Bereich der Fontanelle, in die traditionellerweise die Spitze eines Grashalms eingeführt wird, um den Erfolg der Praxis zu prüfen.

Durch die Kraft des Phowa kommt es manchmal vor, dass ganz gewöhnliche Menschen starke visionäre Erfahrungen machen. Ihre Ahnungen vom Frieden und Licht des Buddha-Bereichs und ihre Visionen von Amitabha erinnern auffallend an bestimmte Aspekte der Nahtod-Erfahrung. Eine erfolgreiche Phowa-Praxis bringt außerdem – wie eine Nahtod-Erfahrung auch – Vertrauen und Furchtlosigkeit für die Konfrontation mit dem Tod.

Die nachfolgende essentielle Phowa-Praxis ist zugleich eine heilsame Praxis für die Lebenden und eine Praxis für den Moment des Todes, die jederzeit und ohne die geringste Gefahr geübt werden kann. Für die traditionelle Phowa-Übung hingegen ist die exakte Zeitabstimmung von ausschlaggebender Bedeutung. So heißt es zum Beispiel, dass eine Bewusstseinsübertragung vor dem natürlichen Tod einem Selbstmord gleichkäme. Die richtige Zeit für die Durchführung des traditionellen Phowa ist gekommen, wenn der äußere Atem aufgehört hat, die innere Atmung aber noch anhält; vielleicht ist es aber am sichersten, die Phowa-Übung schon während des Auflösungsprozesses zu beginnen und dann mehrmals zu wiederholen.

Wenn ein traditioneller Phowa-Meister für einen Sterbenden praktiziert, indem er dessen Bewusstsein visualisiert und es durch die Fontanelle ausstößt, ist es von essentieller Bedeutung, dass dies zum genau richtigen Zeitpunkt und nicht etwa zu früh geschieht. Ein fortgeschrittener Praktizierender, der genaue Kenntnisse über den Prozess des Sterbens besitzt, kann jedoch anhand entsprechender Zeichen in den Kanälen, den Bewegungen der inneren Winde und der Körperwärme beurteilen, wann der richtige Moment für die Phowa-Praxis gekommen ist. Ein Meister kann für einen Verstorbenen die Übertragung des Bewusstseins auch aus der Entfernung wirksam ausführen. Man sollte in einem solchen Falle aber unbedingt darauf achten, den Meister so schnell wie möglich vom Tod zu unterrichten.

Bestimmte Umstände können ein erfolgreiches Phowa jedoch auch verhindern. Da jeder unheilsame Geisteszustand, sogar das kleinste Verlangen nach Besitz hinderlich ist, wenn es ans Sterben geht, sollte man sich bemühen, von jeglichen negativen Gedanken oder Regungen von Verlangen möglichst frei zu sein. In Tibet glaubte man, dass Phowa sehr schwer erfolgreich zu praktizieren ist, wenn sich im Zimmer des Sterbenden irgendwelche Gegenstände aus Tierhaut oder Fell befinden. Schließlich erschwert auch das Rauchen die Praxis des Phowa sehr, weil es – wie der Konsum jeder anderen Droge auch – den Zentralkanal blockiert.

«Selbst ein großer Übeltäter», so heißt es, kann im Augenblick des Todes befreit werden, wenn ein verwirklichter und machtvoller Meister das Bewusstsein des Menschen in einen Buddha-Bereich überträgt. Und selbst wenn es dem Betreffenden an Verdienst und Übung fehlt, und auch der Meister das Phowa nicht ganz und gar erfolgreich durchführen kann, kann er doch die Zukunft des Sterbenden noch beeinflussen, und die Praxis kann zu seiner Wiedergeburt in einem höheren Bereich beitragen. Damit Phowa vollen Erfolg haben kann, müssen allerdings die Bedingungen perfekt sein. Phowa kann auch einem Menschen mit sehr negativem Karma noch helfen, aber nur dann, wenn der Betreffende eine starke und makellose Verbindung mit dem Meister hat, der die Praxis durchführt, wenn er Vertrauen in die Lehren besitzt und wenn er von ganzem Herzen, aufrichtig um Vergebung und Reinigung bittet.

In Tibet luden die Familienangehörigen im Idealfall viele Lamas ins Haus, damit sie das Phowa so lange immer wieder ausführten, bis sich Zeichen des Erfolgs einstellten. Manchmal wurde die Übung stundenlang, hunderte Male ausgeführt, manchmal sogar den ganzen Tag. Bei einigen Sterbenden brauchte es nur ein oder zwei Phowa-Sitzungen, bis sich die Zeichen einstellten, bei anderen reichte ein ganzer Tag oft nicht aus. Diese Unterschiede erklären sich – eigentlich ganz selbstverständlich – weitgehend aus dem Karma der betreffenden Menschen.

In Tibet gab es Praktizierende, die zwar nicht gerade berühmt für ihre Praxis waren, die aber doch eine besondere Kraft besaßen, Phowa wirkungsvoll auszuüben und ganz schnell sichtbare Zeichen hervorzubringen. Manchmal fallen einige Haare in der Nähe der Fontanelle aus, oder man kann Wärme fühlen oder eine Art Dunst sehen, der vom Scheitel ausgeht. In einigen außergewöhnlichen Fällen bewiesen Meister oder Praktizierende eine derartige Kraft, dass in dem Moment, wo sie die spezielle Silbe ausstießen, die das Phowa bewirkt, alle Anwesenden im Raum für einen Moment das Bewusstsein verloren, oder dass ein Knochensplitter vom Kopf des Sterbenden wegflog, weil das Bewusstsein mit solch ungeheurer Kraft ausgeschleudert worden war.

Die essentielle Phowa-Praxis

Das Phowa, was die Übertragung des Bewusstseins bedeutet, wird für Sterbende von ihren Freunden, Verwandten oder Meistern auch in vielen Teilen der westlichen Welt heutzutage schon recht selbstverständlich praktiziert. Die Kraft dieser Praxis hat bereits vielen Menschen einen Tod in heiterer und klarer Gelassenheit ermöglicht. Es ist mir eine besondere Freude, die Essenz der Phowa-Praxis nun all denen vorzustellen, die Gebrauch davon machen wollen.

Ich möchte betonen, dass grundsätzlich jeder diese Praxis üben kann. Sie ist einfach, gleichzeitig aber ist sie die essentiellste Übung, die wir ausführen können, um uns auf unseren eigenen Tod vorzubereiten.

Erste Übung

Machen Sie es sich zunächst bequem und nehmen Sie die Meditationshaltung ein. Wenn Sie diese Übung zur Zeit Ihres Sterbens ausführen, sitzen Sie so bequem wie möglich oder machen Sie die Übung im Liegen. Bringen Sie dann den Geist heim – lassen Sie los und entspannen Sie sich völlig.

1. Rufen Sie im Raum vor sich die Verkörperung der Wahrheit an, so, wie Sie sie sich vorstellen, in Form von strahlendem Licht. Wählen Sie als Gestalt ein erleuchtetes

Wesen oder einen Heiligen, zu dem Sie eine enge Verbindung spüren. Wenn Sie ein praktizierender Christ sind, spüren Sie von ganzem Herzen die lebendige, unmittelbare Gegenwart Christi, des Heiligen Geistes oder der Jungfrau Maria. Wenn Sie sich von keiner bestimmten spirituellen Gestalt angezogen fühlen, stellen Sie sich einfach reines goldenes Licht im Raum vor Ihnen vor. Wesentlich ist, dass Sie in dem Wesen, das Sie visualisieren oder dessen Präsenz Sie spüren, die Verkörperung der Wahrheit, der Weisheit und des Mitgefühls aller Buddhas, Heiligen, Meister und erleuchteten Wesen erkennen. Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Ihre Visualisierung nicht besonders klar ist. Lassen Sie einfach Ihr Herz sich mit dieser Präsenz füllen und vertrauen Sie darauf, dass sie da ist.

2. Dann richten Sie Ihren Geist, Ihr Herz und Ihr innerstes Sein auf die Präsenz, die Sie angerufen haben, und beten:

Möge durch Deinen Segen, Deine Gnade und Deine Führung, durch die Kraft des Lichts, das von Dir ausströmt, all mein negatives Karma, meine zerstörerischen Emotionen, Verdunkelungen und Hindernisse gereinigt und beseitigt werden. Möge ich für alles Unheil, das ich durch Denken und Handeln angerichtet habe, Vergebung finden, möge ich den tiefgründigen Weg des Phowa vollenden und einen guten, friedlichen Tod sterben, und möge ich, durch die Überwindung meines Todes, allen Wesen lebendig oder tot – wahren Nutzen bringen.

3. Stellen Sie sich jetzt vor, dass die Präsenz aus Licht, die Sie angerufen haben, von Ihrem aufrichtigen und von Herzen kommenden Gebet so angerührt ist, dass sie mit einem liebevollen Lächeln reagiert und Liebe und Mitgefühl in Form von Lichtstrahlen aus ihrem Herzen aussendet. Diese Lichtstrahlen berühren und durchdringen Sie und reinigen so all Ihr negatives Karma, Ihre zerstörerischen Emotionen und Verblendungen, welche die Ursache des Leidens sind. Sie sehen und fühlen sich vollkommen erfüllt von Licht.

4. Durch das Licht, das Sie durchströmt, sind Sie nun ganz und gar gereinigt und geheilt. Stellen Sie sich vor, dass sogar Ihr Körper, der ja ein Produkt von Karma ist, sich jetzt völlig in Licht auflöst.

5. Als reiner Lichtkörper schweben Sie nun empor und verschmelzen untrennbar mit der glückseligen Licht-Präsenz.

6. Ruhen Sie so lange wie nur möglich in diesem Zustand der Vereinigung mit dem Licht.

Zweite Übung

1. Um diese Übung noch weiter zu vereinfachen, fangen Sie an wie vorher, indem Sie still ruhen, und rufen Sie dann die Präsenz der Verkörperung der Wahrheit an.
2. Stellen Sie sich Ihr Bewusstsein als ein Licht in Ihrem Herzen vor, das wie eine Sternschnuppe aus Ihnen herausschießt und in das Herz der Licht-Gestalt vor Ihnen eingeht.
3. Es löst sich auf und verschmilzt mit dieser Präsenz.

Durch diese Übung legen Sie Ihren Geist in den Weisheitsgeist des Buddha oder eines erleuchteten Wesens, was dasselbe ist, wie Ihre Seele in der Natur Gottes aufgehen zu lassen. Es wird gesagt, dies sei so, als würden Sie einen Kiesel ins Wasser werfen. Stellen Sie sich vor, wie er immer tiefer im Wasser versinkt. Seien Sie gewiss, dass Sie Ihren Geist führen können, um sich auf den eigenen Tod vorzubereiten.

Dritte Übung

Die essentiellste Art, diese Übung auszuführen, ist diese: Lassen Sie einfach Ihren Geist mit dem Weisheitsgeist der reinen Präsenz verschmelzen. Nehmen Sie an: «Mein Geist und der des Buddha sind eins.»

Von diesen drei Methoden können Sie sich diejenige auswählen, die sich im jeweiligen Moment für Sie am geeignetsten anfühlt. Manchmal können gerade die einfachsten Übungen die wirkungsvollsten sein. Welche Sie auch wählen mögen, vergessen Sie nie, dass Sie sich unbedingt Zeit nehmen müssen, mit der Übung vertraut zu werden. Wie sonst können Sie die Zuversicht erlangen, die Sie brauchen, um sie im Sterben für sich selbst oder für andere ausführen zu können?

Tatsächlich sollten Sie mit der Praxis des Phowa so vertraut sein, dass sie zu einem natürlichen Reflex wird, zu Ihrer zweiten Natur. Wenn Sie den Film Gandhi gesehen haben, werden Sie sich erinnern, dass er bei seiner Erschießung ganz unmittelbar reagierte und in einer Art Reflex «Ram... Ram!» ausrief – den heiligen Namen Gottes in der Hindu-Religion. Werden Sie sich bewusst, daß wir ja niemals wissen können, wie wir sterben werden und ob uns überhaupt die Zeit bleibt, uns an irgendeine spirituelle Praxis zu erinnern. Wieviel Zeit haben wir zum Beispiel, wenn wir auf der Autobahn mit 170 Stundenkilometern in einen Lastwagen rasen? Wir hätten nicht einmal eine Sekunde, um nachzudenken, wie das doch gleich mit der Phowa-Praxis war, oder gar in diesem Buch nachzuschlagen. Entweder sind wir mit der Phowa-Praxis vertraut oder nicht. Dies lässt sich leicht herausfinden: Sehen Sie einfach, wie Sie reagieren, wenn Sie einen Alptraum haben, sich in einer Krise befinden oder wenn Sie in eine gefährliche

Situation, etwa ein Erdbeben, geraten. Reagieren Sie mit der Übung? Und wenn Sie mit Übung reagieren – wie stabil und verlässlich ist sie?

Mit der essentiellen Phowa-Praxis den Sterbenden beistehen

Wie können wir mit dieser Übung jemandem helfen, der im Sterben liegt? Das Prinzip und der Ablauf der Übung sind genau gleich. Der einzige Unterschied besteht darin, dass Sie den Buddha oder die spirituelle Präsenz über dem Kopf des Sterbenden visualisieren: Stellen Sie sich vor, daß die Lichtstrahlen sich über den Sterbenden ergießen und ihn ganz und gar reinigen. Dann löst der Sterbende sich in Licht auf und verschmilzt mit der spirituellen Präsenz.

Führen Sie diese Übung während der Krankheit des geliebten Menschen immer wieder aus; der wichtigste Zeitpunkt ist jedoch dann, wenn der Mensch seinen letzten Atemzug tut oder so bald wie möglich, nachdem der Atem aufgehört hat und bevor der Körper berührt oder auf andere Weise gestört wird. Wenn der Sterbende diese Übung kennt und weiss, dass Sie sie für ihn ausführen, kann das eine Quelle großer Inspiration und Gewissheit für ihn sein.

Sitzen Sie ruhig bei dem Sterbenden und entzünden Sie eine Kerze oder ein Licht vor einem Bild oder einer Statue von Buddha, Christus oder der Jungfrau Maria. Dann machen Sie die Übung für sie oder ihn. Sie können die Übung ganz still machen, und der Betreffende muss nicht einmal etwas davon wissen. Wenn er aber offen dafür ist, wie das bei Sterbenden manchmal der Fall ist, dann teilen Sie diese Übung mit ihm und erklären Sie, wie sie geht.

Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein schwerkranker Mensch noch eine Weile weiterleben oder ob er sehr bald sterben wird, können Sie diese Phowa-Praxis bei jedem Besuch für ihn ausführen. Und wenn Sie nach Hause gehen, machen Sie sie wieder. Je öfter Sie sie ausführen, desto mehr wird Ihr sterbender Freund gereinigt. Sie wissen nie, ob Sie ihn noch einmal wiedersehen werden, oder ob Sie tatsächlich anwesend sein werden, wenn er stirbt. Besiegeln Sie also – einfach als Vorbereitung und für alle Fälle – jeden Besuch mit dieser Übung, und wiederholen Sie die Übung auch, wann immer Sie ein wenig freie Zeit finden.